SANTÉ

La « belle alliance » entre le cerveau et l'aromathérapie

La 25e édition de la Semaine du Cerveau a eu lieu mi-mars. Dans le cadre de cet évènement coordonné par la Société des Neurosciences qui se déroule dans une centaine de pays, le CHPG avait organisé plusieurs conférences. Parmi les orateurs, le docteur Stéphanie Albouy. Cet anesthésiste développe dans l'entretien qui suit ce que peut apporter l'aromathérapie.

1 avril 2023, 10h17

Vous avez évoqué lors de votre intervention une « belle alliance » entre le cerveau et l'aromathérapie qui est plus souvent citée pour le traitement d'autres parties du corps, qu'entendez-vous par là ?

Le CHPG met tout en œuvre pour que le patient soit au cœur de son système de santé, on parle de « santé intégrative » où le patient est acteur de sa santé. C'est dans ce cadre que nous avons mis en place au sein du CHPG le Comité de Phyto-aromathérapie Clinique et Scientifique qui explore des dispositifs de médecines complémentaires comme l'aromathérapie pour améliorer le bien-être et la prise en charge médicale de nos patients. Ainsi, l'aromathérapie par l'utilisation des huiles essentielles permet d'agir de manière efficace avec le cerveau pour améliorer l'état psychique et le bien être d'un patient. Plus techniquement, les molécules biochimiquement actives libérées par les huiles essentielles vont venir stimuler certaines zones du cerveau, ce qui permet d'agir face à des situations de stress, d'anxiété, de trouble du sommeil ou encore pour favoriser la concentration. On peut donc parler de « Belle Alliance ».

© CHPG

Comment applique-t-on les huiles essentielles et comment agissent-elles ?

Nous privilégions l'utilisation des huiles essentielles par trois voies : olfactive ce qui permet aux molécules d'avoir une action directe sur le cerveau limbique (région médiane et profonde du cerveau qui joue un rôle majeur sur la mémoire et les émotions), ou encore par voie respiratoire (par diffusion) ou percutanée (par massage) qui, dans ces deux cas, favorisent le passage des molécules dans la circulation sanguine pour agir au sein du système nerveux. Ainsi les molécules chimiques émisent par les huiles essentielles vont agir comme un neurotransmetteur au cœur des cellules du système nerveux pour moduler ou activer (stimuler) des récepteurs et ainsi interagir avec le cerveau en fonction des objectifs recherchés. Les actions des huiles essentielles agissant au niveau du cerveau seront surtout à visée anxiolytique, relaxante et sédative.

Quelles sont les huiles les plus utilisées et dans quels cas est-il préconisé d'y avoir recours ?

Il existe de très nombreuses huiles essentielles et applications qui sont une opportunité pour accompagner le bien-être de nos patients ou pour tout individu, mais il est important de rappeler que même si ce sont des produits naturels, ils ne sont pas sans danger. Il faut donc être très vigilant sur la provenance des huiles essentielles en privilégiant les circuits pharmaceutiques, l'utilisation d'huiles essentielles certifiées et il faut suivre avec attention les prescriptions car la dose fait le poison. Nous avons en milieu hospitalier un cadre légal rigoureux et il est fortement recommandé de se rapprocher de personnes habilitées ayant suivis des formations qualifiantes avec des professionnels de santé. Prenons quelques exemples d'huiles essentielles comme l'huile essentielle de lavande avec le Linalol et l'Acétate de Linalyle qui ont une action anxiolytique, calmante et sédative, l'huile essentielle d'orange douce avec le Limonène qui a une action calmante relaxante pour agir contre le stress et s'adapter à un effort exceptionnel ou le Citral qui agit comme sédatif. Mais encore l'huile essentielle d'Ylang ylang avec l'Acétate de Benzyle qui a une action antidépressive associé au Germacrène qui a une action calmante ou l'huile essentielle de pin sylvestre avec l'alpha-pinène qui agit en soutien des corticosurrénales. Enfin, l'huile essentielle de Bergamote avec l'Acétate de Linalyle (30%) et le Linalol (30%) qui ont une action spasmolytique, sédative, relaxante, inducteur du sommeil, il convient aux personnes soucieuses et tourmentées. Ainsi nous travaillons principalement au CHPG sur l'anxiété liée aux soins, nous avons mis en place des protocoles comme la gestion de l'anxiété préopératoire où nous proposons une application par voie cutanée de camomille romaine en massage la veille et une heure avant l'intervention.

Comment associer l'aromathérapie à d'autres traitements ?

Il est très intéressant de combiner à la médecine conventionnelle plusieurs dispositifs de médecines complémentaires. C'est une des missions du Comité de Phyto-aromathérapie Clinique et Scientifique de proposer différentes offres pour accompagner les besoins des patients et du personnel médical. A cet effet, nous avons mis en place dans les services du CHPG un « Chariot Zen » qui permet d'associer les effets de l'aromathérapie avec la luminothérapie, des discours hypnotiques ou un masque de réalité virtuelle. Il est proposé aux patients pour favoriser les états de relaxation et détente au décours de leur hospitalisation ainsi qu'aux professionnels de santé dans le cadre de la qualité de vie au travail.

Propos recueillis par Noël METTEY